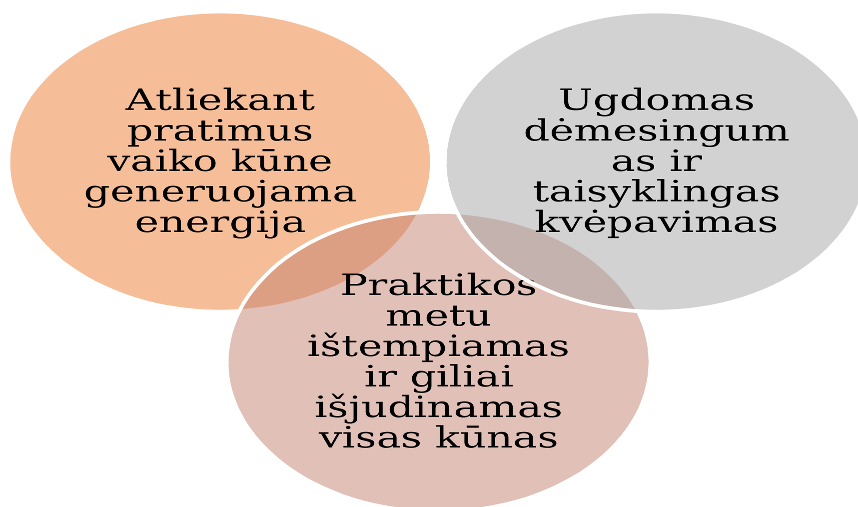
Vaikų jogos pradmenys 4-5m. amžiaus vaikams. Saulės pasisveikinimas.

Vaikams labai svarbu pažinti savo kūną ir gebėti taisyklingai judėti. Šis Saulės pasisveikinimo pratimo vadovas padės jiems judėti žaidžiant ir išmokti vieną iš pagrindinių jogos praktikų. Šios praktikos metu lavės vaikų dėmesingumas, taisyklinga laikysena, kvėpavimas ir stambioji motorika.

SAULĖS PASISVEIKINIMO NAUDA VAIKAMS

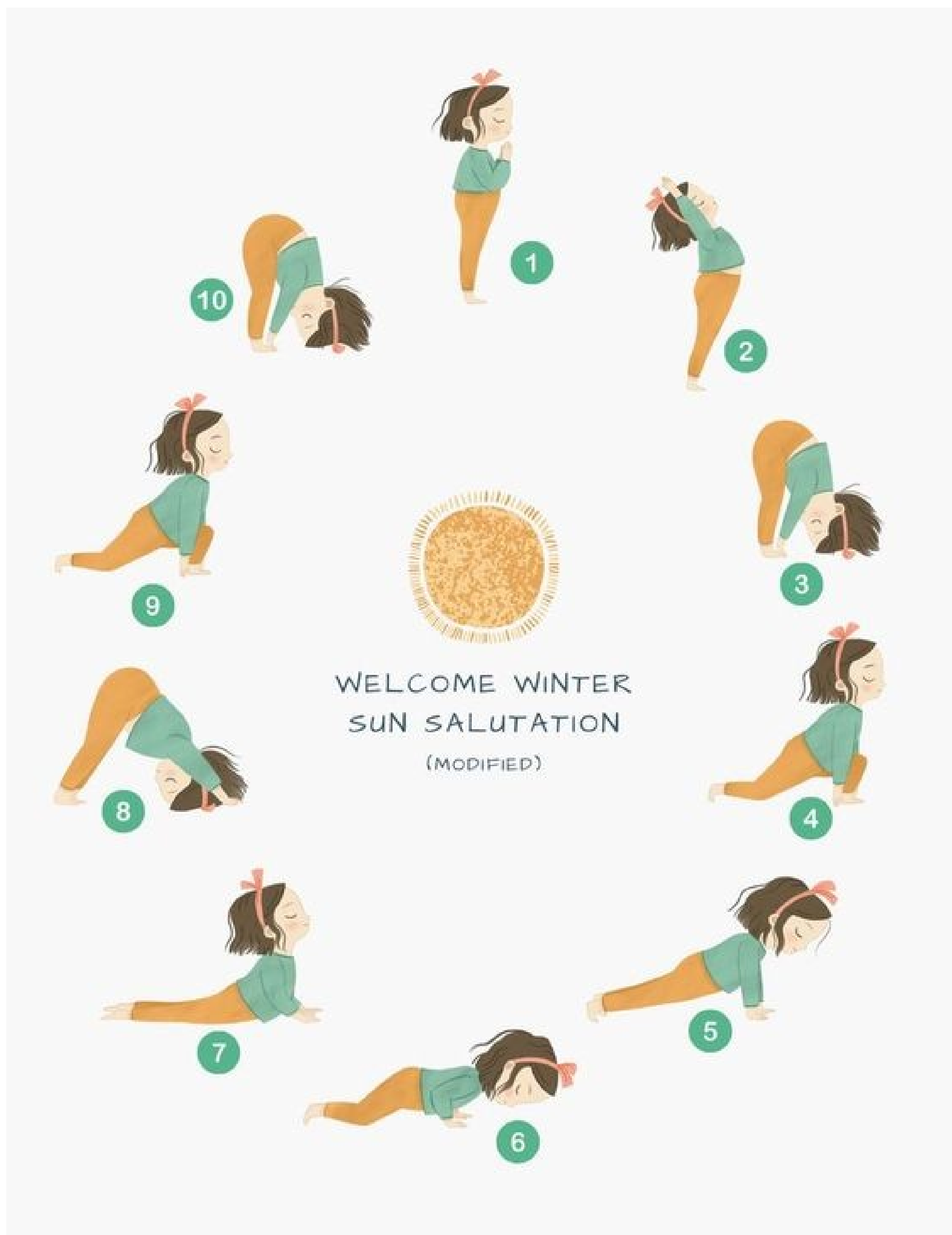


NUO KO PRADĖTI MOKYTIS SAULĖS PASISVEIKINIMĄ?

Saulės pasisveikinimo žingsniai:

1) Įkvėpiu ir atsistoju tiesiai į kalno pozą (laikysena tiesi, rankos šonuose). Kūnas tvirtas ir pasiruošęs praktikai.
2) Įškvėpiu ir suglaudžiu delną prie delno tardama(-s) žodį NAMASTE.
3) Įkvėpiu ir keliu rankas aukštyn, sveikinuosi su saulę „Labas, saule!".
4) Iškvėpiu ir leidžiuosi žemyn, tarsi bandydama(-s) užsirišti savo batus.
5) Įkvėpiu, pažiūriu į priekį, tarsi matydama(-s) gyvūną ir statau dešinę koją atgal, atlieku įtūpsta, ištempiu kojų raumenis.
6) Pristatau kairę koją ir laikau savo visą kūną, ramiai įkvėpdama(-s) ir iškvėpdama(-s), čia aš būnų tarsi lenta.
7) Nuleidžiu pilvuką žemyn ir ištiesiu kaklą, ištempdama(-s) visą savo kūną, lyg žiūrėdama(-s) į dangų – kobra, šnypščiu lyg kobra „šššššš".
8) Keliauju į šuns poziciją. Nuo delniukų atkeliu savo kūną į viršų, pilnomis pėdomis liečiu žemę, padarau tarsi „V" raidę iš savo kūno pozicijos ir lėtai įkvėpiant ir iškvėpiant, tarsi paspiruokliuoju kojomis.

9) Įkvėpiu, pažiūriu į priekį, tarsi matydama(-s) gyvūną ir pristatau dešinę koją atgal, atlieku įtūpsta, ištempiu kojų raumenis. Po šio veiksmo iš karto pristatau ir kairę koją šalia.
10) Iškvėpiu, kylu aukštyn lyg vėl bandydama(-s) užsirišti savo batus.
11) Įkvėpiu keldama(-s) rankas aukštyn.
12) Iškvėpiu ir suglaudžiu delną prie delno, tardama(-s) žodį NAMASTE.

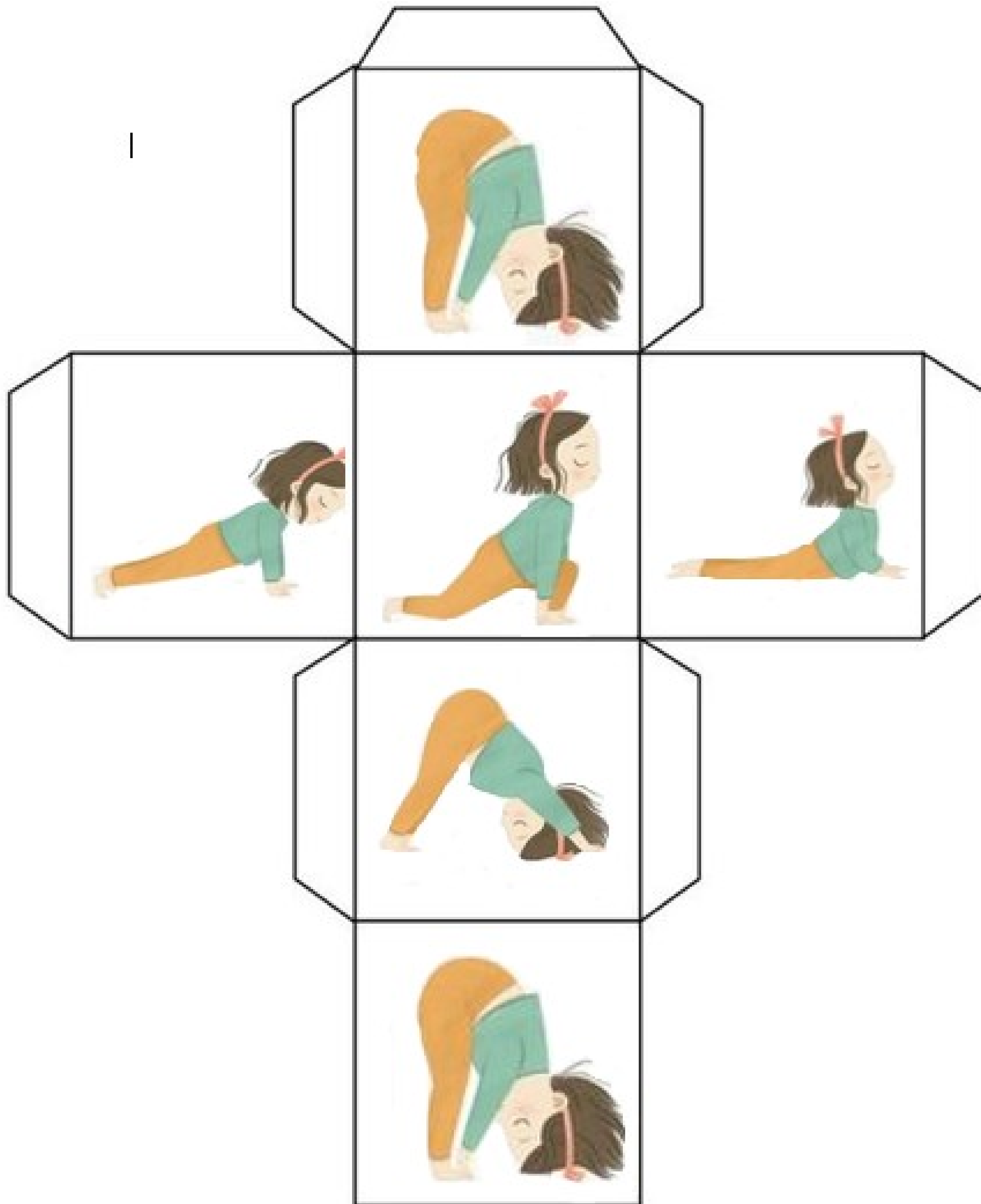


Pav. 1 "Infinite Kids" Welcome Winter Sun Salutation, [*https://www.pinterest.com/pin/313070611609101815/*](https://www.pinterest.com/pin/313070611609101815/)

ŽAIDIMAS „SAULĖS PASISVEIKINIMO POZOS“

Žaidžiant šį žaidimą, metamas kauliukas (priedas 1) ir atliekamos pagrindinės Saulės pasisveikinimo pozos – leidimasis žemyn, tarsi stengiantis užsirišti batus, įtupstas, lenta, kobra, žemyn žiūrinti šuo. Žaidimas skirtas įtvirtinti Saulės pasisveikinimo praktiką, geriau įsiminti pagrindines pozas, atliekamas jo metu. Per patirtį vaikai lengviau įsimena, todėl tai puiki priemonė, kiekvienam išmokti vieną iš pagrindinių vaikų jogos praktikų.

Pateikta priemonė padės mokytojoms lengviau pasirengti šiai praktikai ir suteikti vaikams džiaugsmo mokantis.



Priedas 1 Saulės pasisveikinimas, “First Palette” https://www.firstpalette.com/printable/cube.html